

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO 1. Tendencias en el desarrollo del fútbol moderno</b> .....	11
Evolución de los sistemas tácticos .....	11
Futuro desarrollo del fútbol.....	24
<b>CAPÍTULO 2. Estructura de la actividad de juego (competitiva) de los futbolistas como base para la construcción del proceso de entrenamiento</b> .....	35
Control de las acciones técnico-tácticas individuales.....	36
Control de las acciones técnico-tácticas colectivas.....	50
Control de los desplazamientos motrices en un partido.....	58
Control de los índices biológicos de la actividad competitiva.....	64
<b>CAPÍTULO 3. Finalidad, principios, objetivos, recursos y métodos de entrenamiento deportivo de los futbolistas</b> .....	69
Principios de entrenamiento deportivo de los futbolistas .....	70
Recursos y métodos de entrenamiento .....	74
Clasificación de los ejercicios especializados de los futbolistas .....	76
Clasificación de la carga de los cuadrados .....	79
Clasificación de la carga de los ejercicios de juego .....	82
Clasificación de la carga de los juegos de control.....	83
Clasificación de la carga de los ejercicios estándar .....	85
Perfeccionamiento del nivel de maestría técnico-táctica de los futbolistas mediante la utilización de ejercicios especializados .....	94
Perfeccionamiento de las acciones técnico-tácticas colectivas (de equipo) (ATTC).....	99
Perfeccionamiento de las acciones técnico-tácticas colectivas (de grupo) .....	101
Perfeccionamiento del nivel de maestría técnico-táctica individual. ....	102
Clasificación de los ejercicios no especializados de los futbolistas .....	103
Modelos de ejercicios de entrenamiento para el perfeccionamiento de las posibilidades físicas y funcionales de los futbolistas .....	104
Metodología de utilización de los recursos de entrenamiento de preparación física en diferentes etapas del ciclo anual .....	138
Metodología de utilización de los programas de recursos no específicos en función de las etapas de preparación de los futbolistas .....	141
Programa de ejercicios del mesociclo introductorio .....	145
Programa de ejercicios de la etapa especial-preparatoria .....	157
<b>CAPÍTULO 4. Fundamentos de dirección en el entrenamiento de los futbolistas</b> .....	167
Dirección del proceso de entrenamiento en el ciclo anual. ....	171
Dirección de la carga en las sesiones de entrenamiento .....	193
Modelación del proceso de entrenamiento.....	227
<b>CAPÍTULO 5. Perfeccionamiento selectivo de diferentes aspectos del nivel de preparación de los futbolistas</b> .....	259
Preparación física de los futbolistas .....	259
Metodología de perfeccionamiento de las cualidades de velocidad-fuerza de los futbolistas.....	263
Metodología de perfeccionamiento de la resistencia de los futbolistas .....	269
Perfeccionamiento de las posibilidades aeróbicas de los futbolistas.....	270
Perfeccionamiento de las posibilidades aeróbico-anaeróbicas de los futbolistas.....	274
Metodología de perfeccionamiento de la agilidad de los futbolistas. ....	282
Metodología de perfeccionamiento de la flexibilidad de los futbolistas.....	300
Preparación teórica de los futbolistas .....	321
Sesiones teóricas.....	321
Preparación teórica en el proceso de las sesiones de entrenamiento.....	322
<b>CAPÍTULO 6. Control complejo en el fútbol</b> .....	327
Metodología de realización del test PWC/170.....	335
Normas y valoración de la magnitud PWC/170 de los futbolistas .....	338
Normas y valoraciones del VO 2 máx de los futbolistas .....	395

<b>CAPÍTULO 7. Fundamentos de preparación de los jóvenes futbolistas</b> .....	357
Problema de la elección de los jóvenes futbolistas .....	357
La selección como base científica y metodológica para el perfeccionamiento de la preparación de los jóvenes futbolistas.....	359
Criterios, utilizados para valorar el nivel pronosticador de los tests.....	360
Análisis de los índices utilizados para la selección de los futbolistas.....	361
Métodos de control de la flexibilidad de los futbolistas.....	361
Métodos de control de las cualidades de fuerza-velocidad de los futbolistas.....	363
Métodos de control del tiempo y de la precisión de reacción.....	364
Métodos de control de los conocimientos tácticos y de la mentalidad táctica .....	365
Métodos de control de la resistencia y de la capacidad física de trabajo de los futbolistas .....	366
Métodos de control de las cualidades personales de los jóvenes futbolistas .....	368
Métodos de control de la técnica de ejecución de las jugadas básicas y del nivel de maestría técnica de los futbolistas .....	370
Particularidades de la preparación inicial de los jóvenes futbolistas.....	376
Competiciones para jóvenes futbolistas .....	382
<b>CAPÍTULO 8. Sistema de elección de futbolistas en los equipos de un club y de la selección</b> .	385
Selección y formación del equipo de un club .....	386
Elección de los futbolistas y formación del equipo de la selección .....	389
<b>BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA</b> .....	395